GENTE
in cucina
PIC NIC
Frittate e polpette
TARTARE
Con gamberi e yogurt
PRUGNE E SUSINE
Golose nella panna cotta
MENTA
Penne
TRIONFO DI VERDURE
CHE DELIZIA LA MOUSSE VEGETARIANA

GENTE in cucina
sommario

8

21

34

51

61

PIC NIC

PASTA CORTA

TARTARE

MENTA

PRUGNE E SUSINE

AGGIUNGI UN POSTO A TAVOLA

Un pic nic all'aperto o una bella pasta a casa? In estate ogni scusa è buona per condividere la tavola con gli amici. Ai quali offrire tartare di terra e di mare, fresche ricette con la menta e delizie con prugne e susine.

PIC NIC

Delizie da gustare all'aperto

Frittata di tortellini

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g di tortellini * 6 uova * 100 g di piselli sgranati * 1 zucchina * 8 punte di asparagi * 6 pomodorini ciliegia * ½ cipolla * 2 cucchiai di pinoli * 2 cucchiai di grana padano grattugiato * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lessate i tortellini, scolateli e conditeli con burro e grana. Fate appassire in una padella la cipolla, spellata e affettata, con un filo d'olio. Intanto, lavate e tagliate a pezzetti zucchina, asparagi e ciliegini. Uniteli alla cipolla, aggiungete i piselli, sale, pepe e cuocete 10 minuti. Sbattete le uova in una terrina, unite i tortellini, le verdure tiepide e versate in una teglia imburrata. Cospargete con i pinoli e infornate 30 minuti a 180°.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 rotolo di pasta brisée pronta * 200 g di pancetta affumicata a dadini * 200 ml di panna fresca * 4 uova * 120 g di emmentaler grattugiato * Noce moscata * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Scaldate un filo d'olio in una padella e rosolate la pancetta finché è dorata. Sbattete in una ciotola le uova con la panna, poco sale, pepe e noce moscata. Srotolate la pasta, ricavate 4 dischi e rivestite altrettanti stampini (se possibile, in alluminio usa e getta) imburrati. Bucherellate il fondo, distribuite la pancetta, l'emmentaler e versate il composto di uova e panna. Infornate 40-50 minuti a 180°.

Mini quiche lorraine

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
55 minuti

Sandwich vegetariani

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
8 fette di pancarrè integrale * 1 avocado * 2 pomodori * 1 zucchina * 1 lime * 1 mazzetto di erba cipollina * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate le zucchine, tagliatele a fettine per il lungo, ungetele d'olio, grigliatele su una bistecchiera calda, salatele e pepatele. Dividete l'avocado a metà, privatelo del nocciolo, sbucciatelo, affettatelo, spruzzate le fette con il succo del lime, salatele e pepatele. Lavate i pomodori, tagliateli a fette e conditeli con olio e sale. Componete i sandwich farcendoli con pomodori, avocado e zucchine. Chiudeteli, divideteli ognuno in 2 triangoli e legateli con steli di erba cipollina, scottati pochi secondi in acqua bollente, per ammorbidirli. Incartateli in pellicola per il trasporto.

Muffin ai lamponi

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
200 g di farina, più quella per gli stampini * 100 g di zucchero * 125 ml di latte * 1 uovo * 80 g di burro, più quello per gli stampini * 120 g di lamponi * 1 limone * ½ bustina di lievito in polvere * Sale

Setacciate in una ciotola la farina con il lievito, aggiungete lo zucchero, un pizzico di sale e mescolate. Unite l'uovo sbattuto, il latte e il burro fuso. Lavate il limone, grattugiate la scorza sull'impasto e amalgamate.

Incorporate delicatamente i lamponi, sciacquati e asciugati. Imburrate e infarinate una placca da muffin e dividetevi il composto. Infornate 15-20 minuti a 200°. Sfornate e fate raffreddare prima di sformare i muffin.

Pasta fredda al surimi

Preparazione
10 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
400 g di pasta mista * 150 g di surimi * 1 peperone rosso * 1 cipollotto * 100 g di pomodorini semisecchi * ½ limone * 2 cucchiai di maionese * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale

Lessate la pasta in acqua salata, scolatela, conditela in una terrina ampia con un filo d'olio e lasciatela raffreddare. Tagliate a trancetti il surimi e riducete a pezzetti i pomodorini e il peperone mondato. Mescolateli in una ciotola con il cipollotto, spellato e tritato, la maionese, il succo del limone e un filo d'olio. Unite il condimento alla pasta, amalgamate e completate con il prezzemolo tritato.

Cake salato al prosciutto

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
280 g di farina * 4 uova * 200 g di burro * 200 g di prosciutto cotto in una sola fetta * 60 g di provolone * 60 g di olive verdi a rondelle * 1 cucchiaino di lievito in polvere * Sale e pepe

Tagliate a dadi il prosciutto e grattugiate il provolone. Lavorate in una ciotola il burro morbido con il provolone, incorporate le uova e infine la farina, setacciata con il lievito. Unite il prosciutto e le olive, mescolate, regolate se occorre di sale e pepate. Versate il composto in uno stampo da plum cake, rivestito di carta da forno. Infornate circa 45 minuti a 180°. Fate raffreddare prima di sformare.

Polpettine di vitello

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
450 g di polpa di vitello macinata * 2 fette di pancarré * 1 tuorlo * 70 g di parmigiano reggiano grattugiato * 1 cucchiaio di pinoli * 1 mazzetto di erbe miste (salvia, rosmarino, prezzemolo) * Vino bianco * Latte * Pangrattato * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Amalgamate la carne con il tuorlo, il parmigiano, il pancarrè ammollato nel latte, un cucchiaio di erbe tritate e i pinoli sminuzzati. Regolate di sale e pepate. Formate tante polpettine, passatele nel pangrattato e rosolatele a fuoco vivo in una padella con un filo d'olio. Sfumate con il vino, fate evaporare e proseguite la cottura altri 10 minuti. Fate raffreddare prima di confezionare le polpettine per il trasporto.

Fusilli in insalata

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di fusilli * 6 punte di asparagi * 2 pomodori * 100 g di piselli sgranati * 50 g di parmigiano reggiano grattugiato * 2 cucchiai di panna acida * 1 mazzetto di erba cipollina * 1 cipollotto * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lessate i fusilli in acqua salata, scolateli al dente e conditeli in una terrina ampia con un filo d'olio. Lavate e tagliate a rondelle gli asparagi, sciacquate e riducete a dadini i pomodori, mondate e tritate il cipollotto e fateli saltare in una padella con i piselli, un filo d'olio, sale e pepe. Fuori dal fuoco unite la panna acida, mescolate e versate il condimento sulla pasta. Amalgamate bene, fate raffreddare e completate con il grana e l'erba cipollina tagliuzzata.

Rollé di tortillas

Preparazione
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 tortillas * 8 fette di prosciutto cotto * 8 fette di provola * 2 pomodori * 1 zucchina * Olio extravergine d'oliva * Sale

Lavate i pomodori e la zucchina, affettateli molto sottilmente, conditeli in 2 piatti con un pizzico di sale e fate riposare 15-20 minuti, per farli ammorbidire, poi tamponate bene le fette con carta da cucina. Distribuite sulle tortillas le fette di prosciutto e provola, quelle di zucchina e i pomodori. Condite con un filo d'olio, arrotolate le tortillas, avvolgetele in pellicola e tenetele in frigo almeno un'ora prima di trasportarle.

Peperoni ripieni di feta

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
5 peperoni corno rossi * 1 cipolla * 400 g di feta * 30 g di parmigiano reggiano grattugiato * 50 g di panna acida * 1 tuorlo * 1 mazzetto di timo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate i peperoni, tagliateli a metà per il lungo, puliteli da semi e filamenti e riducetene uno a dadini. Sbucciate e tritate la cipolla, fatela appassire in una padella con un filo d'olio, unite i dadini di peperone, 3-4 rametti di timo, sale, pepe e cuocete 10 minuti a fuoco medio. Eliminate il timo e lasciate raffreddare. Sbriciolate la feta in una ciotola e mescolatela con il parmigiano, la panna acida, il soffritto di peperoni e cipolla, il parmigiano e il tuorlo. Dividete il composto nei peperoni, allineateli in una pirofila e infornate 25-30 minuti a 200°. Fate raffreddare i peperoni prima di confezionarli per il trasporto.

Nidi di spaghetti

Preparazione 25 minuti
Tempo di cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
200 g di spaghetti * 2 uova * 40 g di parmigiano reggiano grattugiato * 2 cucchiai di farina * Latte * Olio di semi di arachidi * Olio extravergine d'oliva * Sale

Lessate gli spaghetti in acqua salata, scolateli al dente e conditeli in una terrina con un filo di olio d'oliva e il parmigiano. Unite le uova sbattute, la farina e poco latte. Amalgamate facendo in modo che gli spaghetti siano ben avvolti dal condimento. Aiutandovi con un forchettone e una schiumarola, formate un nido con una piccola porzione di spaghetti. Lasciandolo sulla schiumarola, calate il nido in un tegame con abbondante olio di semi ben caldo e friggete finché inizia a rapprendersi. Sfilate la schiumarola e completate la cottura. Scolate il nido su carta da cucina e preparate allo stesso modo gli altri. Lasciate raffreddare prima di confezionare i nidi per il trasporto.

Biscotti di ricotta e cioccolato

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g di ricotta * 30 g di cioccolato fondente * 20 g di cioccolato al latte * 130 g di farina * 70 g di zucchero * 1 cucchiaino di estratto di vaniglia * ½ bustina di lievito in polvere

Amalgamate in una terrina la ricotta con lo zucchero, la farina setacciata con il lievito, la vaniglia e unite il cioccolato tagliato a scaglie. Prelevate circa 40 g di impasto alla volta e formate tante palline, disponendole man mano su una placca, rivestita di carta da forno. Cuocete 18-20 minuti a 170°. Lasciate raffreddare prima di confezionare i biscotti per il trasporto.

PASTA CORTA

Com'è golosa nelle ricette estive

Gratin con uva e zola

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di maccheroncini lisci * 100 g di uva bianca * 100 g di gorgonzola * 150 ml di panna fresca * Burro * Sale e pepe

Versate in un pentolino la panna, aggiungete metà del gorgonzola a pezzetti, pepate e fate sciogliere a fuoco dolcissimo, mescolando ogni tanto. Intanto, lavate l'uva, tagliate gli acini a metà e privateli dei semini. Lessate la pasta in acqua bollente salata. Scolatela al dente e conditela in una pirofila con una noce di burro e la salsa di zola. Aggiungete gli acini d'uva, il gorgonzola rimasto a dadini, qualche fiocchetto di burro e gratinate 10 minuti in forno a 200°.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
500 g di maccheroncini * 180 g di ragù pronto * ½ peperone rosso * ½ peperone giallo * 50 g di mais al naturale *200 g di scamorza * 40 g di pecorino grattugiato * 1 ciuffo di maggiorana * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Pulite i peperoni e riduceteli a dadini. Fateli rosolare 10 minuti in una padella con un filo d'olio, sale e pepe. Unite il mais, fate insaporire e spegnete. Nel frattempo, lessate la pasta in acqua bollente salata. Scolatela al dente e conditela in un pirofila imburrata con il ragù e poco altro burro. Unite peperoni e mais, il pecorino e amalgamate. Distribuite sulla superficie la scamorza a pezzetti, irrorate con un filo d'olio e infornate 10 minuti a 200°.

Maccheroncini con ragù ai peperoni

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

PASTA CORTA ESTIVA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di penne rigate * 1 zucchina * ½ peperone giallo * ½ peperone rosso * 1 melanzana * 100 g di pomodorini ciliegia * 40 g di parmigiano reggiano * 1 ciuffo di basilico * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mondate i peperoni, lavate melanzana e zucchina e tagliate tutti a dadini. Conditeli in una teglia, con olio, sale, pepe e infornate 25-30 minuti a 200°, unendo verso la fine i pomodorini sciacquati e divisi a spicchi. Cuocete le penne in acqua bollente salata, scolatele al dente e versatele nella teglia con le verdure. Aggiungete un filo d'olio, mescolate e servite con il parmigiano, in parte a scaglie e in parte grattugiato, il basilico e una macinata di pepe.

Penne ortolane

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

Sedanini alla crescenza

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di sedanini * 200 g di crescenza * 10 pomodorini * 1 porro sottile * 100 ml di panna fresca * 50 ml di latte * 1 ciuffo di prezzemolo * Burro * Sale

Mondate il porro e affettatelo a rondelle, compresa la parte verde più tenera. Fatelo appassire in una padella con una noce di burro, sale e pepe.
Unite i pomodorini, lavati e tagliati a spicchi, saltate 2-3 minuti e spegnete.
Nel frattempo, sciogliete in un pentolino la crescenza con il latte, la panna e poco burro. Regolate di sale.

Cuocete i sedanini in acqua bollente salata. Scolateli al dente e ripassateli nella padella con i pomodorini e il porro. Fuori dal fuoco, versate sulla pasta la crema di crescenza e mescolate per mantecare. Completate con il prezzemolo tritato e servite subito.

PASTA CORTA ESTIVA

Pirofila con cotto e besciamella

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di maccheroncini lisci * 150 g di prosciutto cotto a fette spesse * 300 g di besciamella * 60 g di grana padano grattugiato * Burro * Sale e pepe

Lessate la pasta in acqua salata e scolatela al dente. Conditela in una pirofila imburrata con poco altro burro, la besciamella, il prosciutto cotto a pezzetti e metà del grana. Cospargete con il grana rimasto, fiocchetti di burro e infornate a 200° per circa 20 minuti, accendendo negli ultimi 5 minuti il grill.

Mezze maniche al ragù bianco

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di mezze maniche integrali * 200 g di filetto di maiale * 150 g di piselli sgranati * 1 spicchio d'aglio * 100 ml di panna fresca * 40 g di grana padano grattugiato * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Con un coltello, riducete la carne a dadolini. Rosolateli 10 minuti in una padella, a fuoco vivo, con l'aglio spellato e schiacciato, un filo d'olio, sale e pepe. Togliete la carne dalla padella con una paletta forata, versate la panna e portate a bollore, mescolando. Riunite la carne e amalgamate. Lessate nel frattempo le mezze maniche in acqua bollente salata, unendo i piselli negli ultimi 5 minuti. Scolate mezze maniche e piselli, ripassateli nella padelle del condimento e servite con il grana e una macinata di pepe.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g di mezzi ziti * 1 patata * 100 g di fagioli borlotti freschi sgranati * 2 zucchine * 1 carota * 1 cipolla * 1 gambo di sedano * 1 pomodoro * 1 spicchio d'aglio * 50 g di pancetta a fette spesse * 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro * 1 ciuffo di basilico * 1 rametto di rosmarino * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Spellate e tritate cipolla e aglio, tagliate a pezzetti metà della pancetta e fateli rosolare in una casseruola con il rosmarino e un filo d'olio. Intanto, lavate le zucchine e il pomodoro, sbucciate la patata, raschiate la carota, mondate il sedano e tagliate tutto a pezzetti. Unite al soffritto le verdure e i fagioli, fate insaporire, levate il rosmarino, bagnate con poca acqua e stemperate il concentrato. Versate un altro litro abbondante di acqua calda, portate a bollore e cuocete 40 minuti a fuoco dolce. Regolate di sale e pepate. Unite i mezzi ziti, portateli a cottura (se occorre, bagnate con poca acqua) e spegnete. Rosolate le fette di pancetta rimaste in una padella antiaderente finché sono croccanti. Servite il minestrone tiepido con la pancetta croccante a pezzetti, un filo d'olio e il basilico a filetti.

Minestrone tiepido

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
1 ora e 10 minuti

Rigatoni, salmone e broccoli

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di rigatoni * 100 g di salmone affumicato * 200 g di broccoli a cimette * 100 g di piselli sgranati * 1 spicchio d'aglio * 50 g di ricotta * 40 g di grana padano grattugiato * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate i broccoli e lessateli 10 minuti in abbondante acqua salata. Scolateli con un mestolo forato, conservando l'acqua, e ripassateli in una padella con un filo d'olio e l'aglio, spellato e affettato. Unite i piselli, poca acqua e cuocete 5 minuti. Prelevate metà di broccoli e piselli e passateli al mixer con ricotta e grana. Intanto, lessate i rigatoni nell'acqua dei broccoli, riportata a bollore. Scolateli al dente, tenendo da parte un po' della loro acqua, e trasferiteli nella padella insieme alla crema di ricotta. Mantecate stemperando, se serve, con un po' dell'acqua tenta da parte. Fuori dal fuoco, unite il salmone a pezzetti, pepate e servite.

Maccheroni marinari

Preparazione 10 minuti
Tempo di cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di rigatoni * 300 g di filetti di nasello senza pelle * ½ peperone rosso * ½ peperone giallo * 1 spicchio d'aglio * 4 cucchiai di polpa di pomodoro * Peperoncino in fiocchi * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale

Mondate i peperoni e tagliateli a dadini. In una padella, fate dorare l'aglio, spellato e schiacciato, con un filo d'olio. Unite i peperoni, sale, pepe e cuocete 10 minuti. Intanto, private il pesce di eventuali lische. Mettetelo nella padella insieme alla polpa di pomodoro e fate cuocere 8-10 minuti, spezzettando la polpa. Lessate i rigatoni in acqua salata. Scolateli al dente e ripassateli nella padella, completando con il prezzemolo tritato e peperoncino a piacere.

Mezzi ziti alle acciughe

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di mezzi ziti * 200 g di acciughe pulite, diliscate e aperte a libro * 120 g di pomodorini ciliegia * ½ cipolla * 1 gambo di sedano * 100 g di mollica di pane raffermo * 1 ciuffo di basilico * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale

Sbucciate la cipolla, mondate il sedano, tritateli e fateli appassire in una padella con un filo d'olio. Unite le acciughe e i pomodorini, lavati e tagliati a spicchi. Salate, pepate e fate insaporire 5 minuti. Intanto, sbriciolate la mollica nel mixer e doratela in un'altra padellina con un filo d'olio, mescolando spesso. Unite il prezzemolo tritato e spegnete. Lessate i mezzi ziti in abbondante acqua salata. Scolateli al dente, trasferiteli nella padella con le acciughe, irrorate d'olio e saltate qualche istante. Servite con la mollica croccante e il basilico fresco.

PASTA CORTA ESTIVA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di sedani rigati * 200 g di code di gamberi * 200 g di code di scampi * 150 g di zucchine * 150 g di carote * 100 ml di vino bianco * ½ limone * 1 ciuffo di prezzemolo * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sgusciate gamberi e scampi, privateli del filo nero e sciacquateli. Lavate le zucchine, raschiate le carote e grattugiate entrambe le verdure con la grattugia a fori larghi. Scaldate un filo d'olio in una larga padella, unite le verdure e cuocete a fuoco vivo per 4-5 minuti. Lavate il limone e grattugiate la scorza. Aggiungete nella padella i crostacei e, dopo un minuto, bagnate con il vino e lasciatelo evaporare a fuoco vivace. Completate con la scorza, sale e pepe. Intanto, lessate i sedani in acqua bollente salata. Scolateli al dente, trasferiteli nella padella con una noce di burro e fate saltare qualche istante. Cospargete il prezzemolo tritato e servite.

Sedani rigati con scampi e gamberi

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

Chifferi al pollo e funghi

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di chifferi rigati * 200 g di filetti di pollo * 120 g di fagiolini * 2 funghi porcini * 1 spicchio d'aglio * 60 g di panna fresca * 30 g di arachidi sgusciate * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mondate i fagiolini, lessateli 8-10 minuti in abbondante acqua bollente salata e scolateli con un mestolo forato, conservando l'acqua. Pulite i funghi e affettateli. Tagliate il pollo a pezzetti. Rosolateli a fuoco vivo in una padella con un filo d'olio, una noce di burro, sale e pepe. Toglieteli, unite i funghi e lasciateli dorare, rigirando ogni tanto. Riunite la carne, versate la panna, aggiungete i fagiolini e le arachidi, regolate di sale e pepate. Intanto, cuocete i chifferi nell'acqua dei fagiolini, riportata a bollore. Scolate la pasta al dente, ripassatela nella padella con il pollo e servite.

TARTARE
Fresche bontà di terra o di mare

Vitellone al limone

Preparazione 15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g di filetto di vitellone * 1 limone * 20 g di pistacchi sgusciati * 1 ciuffo di timo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate il limone, grattugiate la scorza e spremete il succo. Tagliate la carne con un coltello a dadolini fini. Conditeli in una ciotola con olio, succo scorza sale e pepe. Lasciate marinare 15 minuti. Unite i pistacchi spezzettati in modo grossolano, qualche foglia di timo e amalgamate. Formate le tartare nei piatti aiutandovi con un anello di metallo. Condite a piacere con un giro d'olio, una macinata di pepe, altri pistacchi, scorza di limone, timo fresco e insalatina.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g di filetti di sgombro trattati per il consumo a crudo * 1 pompelmo * 1 limone * 1 lime * 2 cucchiaini di senape all'antica * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Riducete a dadini minuscoli i filetti di sgombro, privati di eventuali lische (per il consumo a crudo, devono essere tenuti 96 ore in freezer e scongelati in frigo). Pelate al vivo il pompelmo e tagliatelo a pezzetti. Lavate il limone, ricavate la scorza e riducetela in parte a filetti sottili e in parte a dadolini finissimi. Mescolate in una ciotola i pezzetti di pompelmo con i dadolini di scorza e quelli di sgombro. Condite con olio, sale, pepe, la senape, il succo del lime e il prezzemolo tritato. Mescolate e servite la tartare in bicchieri, con i filetti di scorza di limone.

Sgombri agli agrumi

Preparazione
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g di gamberi * 50 g di yogurt greco * 1 limone * 1 ciuffo di aneto * Paprica * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sgusciate i gamberi, privateli del filo nero, lavateli e scottateli 3 minuti in acqua bollente salata. Scolateli e fate raffreddare. In una ciotola, mescolate lo yogurt con il succo del limone, olio, sale e pepe. Tagliate i gamberi a pezzettini, aggiungeteli alla salsa, unite qualche ciuffetto di aneto tritato e mescolate. Servite la tartare nei piatti individuali, aiutandovi con un anello di metallo, e decorate con un pizzico di paprica e aneto fresco a piacere.

Gamberi e yogurt

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
3 minuti

Con l'uovo e il parmigiano

Preparazione
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g di filetto di manzo * 4 tuorli * 1 scalogno * 4 cetriolini sott'aceto * 1 cucchiaio di capperi sott'aceto * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 ciuffo di basilico * 75 g di parmigiano reggiano * 1 cucchiaio di senape * Peperoncino in fiocchi * Olio extravergine d'oliva * Sale

Tritate grossolanamente lo scalogno spellato, il prezzemolo, i cetriolini e i capperi. Riducete parte del parmigiano a scaglie e grattugiate il resto. Tagliate la carne a dadini e mescolateli con il trito e il parmigiano. Condite con olio, sale e peperoncino.

Dividete nei piatti e formate al centro di ogni tartare una piccola cavità. Mescolate i tuorli con la senape e disponeteli al centro (se volete, in 4 mezzi gusci, ben lavati). Guarnite con le scaglie di parmigiano, ciuffetti di basilico, pepe, peperoncino e servite.

Mimosa di cetrioli

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
3 cetrioli * 6 uova * 1 mazzetto di erba cipollina * Aceto di mele * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Rassodate le uova immergendole 10 minuti in una pentola con acqua bollente. Scolatele, passatele sotto l'acqua fredda, sgusciatele, tagliatele a metà, fatele intiepidire e tritatele in modo grossolano. Sbucciate i cetrioli, privateli dei semi, riduceteli a dadini piccolissimi e conditeli con olio, aceto, sale e pepe. Unite l'erba cipollina, tagliuzzata finemente, e mescolate. Dividete la tartare di cetrioli nei piatti. Aggiungete le uova tritate, altra erba cipollina a piacere e servite subito.

Capesante e peperoni saltati

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
5 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
8 noci di capesante * 1 peperone giallo * 1 cipollotto * 1 mango * 1 lime * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Riducete le capesante a dadolini, conditele con il succo del lime, un filo d'olio, sale, pepe e lasciate riposare 10-15 minuti. Intanto, mondate il peperone, tagliatelo a pezzetti e fateli saltare 5 minuti in una padella con olio, sale e pepe. Unite il cipollotto, pulito e tritato, mescolate e spegnete. Fate raffreddare. Private il mango del nocciolo, sbucciatelo, ricavate qualche filetto di polpa per la decorazione, frullate il resto e passate al colino. Formate le tartare nei piatti, aiutandovi a piacere con un anello di metallo, disponendo sul fondo i peperoni e sopra le capesante e il prezzemolo tritato. Pepate, guarnite con i filetti di mango, la salsa frullata e servite.

TARTARE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
80 g di grano saraceno cotto * 4 ostriche * 8 noci di capesante * 1 scalogno * 1 mela Granny Smith * 1 limone * 6 gherigli di noci * Olio extravergine d'oliva * Sale

Lessate il grano saraceno in acqua salata, scolatelo, conditelo con olio e sale e fatelo raffreddare. Tritate in modo grossolano le capesante e le ostriche. Conditele con metà del succo del limone, un filo d'olio e poco sale. Lavate la mela, pulitela e tagliatela a dadini. Spruzzateli con il succo del limone rimasto e mescolateli ai molluschi insieme al grano e al cipollotto, mondato e tritato. Formate le tartare nei piatti, guarnite con le noci sminuzzate e, a piacere, accompagnate con un'insalata di alghe wakame, mela verde, olio, scorzette e succo di limone.

Con grano, ostriche e mela

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

Vegetariana di pomodori

Preparazione
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 pomodori maturi * 2 carote * 1 cipollotto * 1 spicchio d'aglio * ½ barbabietola cotta * ½ limone * 1 ciuffo di basilico * Peperoncino in polvere * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Scottate i pomodori un minuto in acqua bollente, scolateli, pelateli, privateli di semi e acqua e tritateli in modo grossolano. Raschiate e grattugiate le carote. Riducete a filetti anche la barbabietola e il cipollotto pulito. Mescolate le verdure in una ciotola e conditele con il succo di limone, l'aglio spellato e tritato, il basilico sminuzzato, olio, sale e pepe. Formate le tartare nei piatti, aiutandovi con un anello di metallo. Completate con una spolverata di pepe e peperoncino e guarnite, a piacere, con fiori eduli e foglie di rucola.

Salmone all'avocado

Preparazione
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g di filetti di salmone senza pelle * 1 avocado * 2 pomodori * 2 lime * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Privatе il salmone di eventuali lische e tagliatelo a dadini. Conditeli in una ciotola con il succo di un lime, olio, sale e pepe. Scottate i pomodori in acqua bollente, pelateli e tagliateli a pezzetti. Pulite l'avocado, riducete la polpa a dadini e spruzzateli con il succo del lime rimasto. Mescolate salmone, pomodori e avocado con poco prezzemolo tritato. Regolate di sale e servite con foglie fresche di prezzemolo e una macinata di pepe.

Trota e pistacchi

Preparazione
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g di filetti di trota salmonata senza pelle * 8 noci di capesante * ½ limone * 1 lime * 1 ciuffo di prezzemolo * 30 g di pistacchi sgusciati * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Privater i filetti di trota di eventuali lische e tagliateli a dadini piccolissimi insieme alle capesante. Conditeli in una ciotola con il succo del limone e del lime, il prezzemolo tritato, un filo d'olio, sale e pepe. Tritate i pistacchi in modo grossolano e uniteli alla tartare. Servitela nei piatti, aiutandovi con un anello di metallo, e guarnite a piacere con prezzemolo fresco.

TARTARE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g di scamone di manzo * ½ scalogno * 16 olive verdi snocciolate * 1 limone * Salsa Worcestershire * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Tagliate con un coltello la carne a dadolini finissimi. Mescolateli in una ciotola con lo scalogno spellato e tritato. Condite con il succo del limone, qualche goccia di salsa Worcester e un filo d'olio. Regolate di sale, pepate e fate riposare 10-15 minuti. Unite le olive tritate. Aiutandovi con un anello di metallo, formate 4 tartare su un tagliere. Sollevatele con una paletta e fatele scivolare in una padella ben calda, con un filo d'olio. Scottatele un minuto per lato girandole con la paletta delicatamente.

Manzo e olive

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
2 minuti

Con frutta esotica e tonno

Preparazione
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g di tonno trattato per il consumo a crudo * 1 mango * 4 kumquat * 2 fette di ananas * 1 cipollotto * 1 manciata di bietoline * 1 lime * 1 mazzetto di erba cipollina * Olio extravergine d'oliva * Sale

Riducete il tonno a dadini piccolissimi (per il consumo a crudo, deve essere tenuto 96 ore in freezer e scongelato in frigo). Mescolateli in una ciotola con il mango privato del nocciolo, pelato e tagliato a cubetti. Lavate i kumquat, mondate il cipollotto, affettateli a rondelle e uniteli al tonno insieme all'ananas, tagliato a pezzetti. Condite con il succo del lime, un filo d'olio, un pizzico di sale e l'erba cipollina tagliuzzata. Servite le tartare nei piatti individuali, decorando con le bietoline lavate.

MENTA
Quel profumo che inebria la tavola

Spiedini con salsa allo yogurt

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 melanzana * 2 zucchine * 1 peperone rosso * 1 peperone giallo * 1 spicchio d'aglio * 250 g di yogurt * 1 mazzetto di menta * 1 rametto di rosmarino * 1 ciuffo di timo * ½ limone * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mondate la melanzana, le zucchine e i peperoni. Tagliateli per il lungo a strisce sottili e conditele in una ciotola con olio, sale e pepe. Arrotolate le strisce e infilatele sugli spiedini, alternando le qualità. Cuocete gli spiedini su una bistecchiera ben calda per circa 10 minuti, girandoli spesso. Intanto, frullate nel mixer lo yogurt con il succo del limone, l'aglio spellato e tagliato a pezzetti, le foglie di 2-3 rametti di menta e di timo, qualche ago di rosmarino, un filo d'olio, sale e pepe. Servite gli spiedini accompagnati con la salsa allo yogurt e guarniti, a piacere, con rosmarino fresco.

Spaghetti al pesto di piselli

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di spaghetti * 150 g di piselli sgranati * 1 cipollotto * 1 ciuffo di menta * 40 g di grana padano grattugiato * 15 g di pinoli * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Affettate il cipollotto. Fatelo appassire in una padella con un filo d'olio. Unite i piselli e bagnate a filo d'acqua. Salate, pepate e cuocete 5 minuti, finché i piselli sono teneri. Tenetene da parte una cucchiaiata e trasferite il resto nel mixer. Unite metà del grana, i pinoli, 2-3 foglie di menta e 4-5 cucchiai di olio. Frullate per ottenere un pesto liscio e trasferitelo in una terrina con i piselli interi tenuti da parte. Lessate gli spaghetti in acqua salata e, intanto, diluite se occorre il pesto nella terrina con qualche cucchiaio della loro acqua. Scolate gli spaghetti, trasferiteli nella terrina e guarnite con ciuffi di menta fresca e il grana rimasto.

Insalata di ciliegini e melagrana

Preparazione
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g di pomodorini ciliegia rossi e gialli * 1 melagrana * 1 ciuffo di menta * Olio extravergine d'oliva * Sale

Lavate i pomodorini, tagliateli a metà e conditeli in una ciotola con olio e sale. Tagliate la melagrana a metà, ricavate i chicchi e uniteli ai ciliegini insieme a 4-5 foglie di menta tritate. Mescolate e fate riposare 20 minuti prima di servire.

Flan delicati al formaggio

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
70 g di parmigiano reggiano grattugiato * 50 g di formaggio fresco spalmabile * 200 g di piselli sgranati * 1 scalogno * 1 uovo * 1 ciuffo di menta * Burro* Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

In un tegame, rosolate lo scalogno, spellato e tritato, con un filo d'olio. Unite i piselli, sale e pepe, coprite a filo d'acqua e cuocete 10 minuti. Togliete dal fuoco e fate intiepidire. Aggiungete 3-4 foglie di menta tritate, il parmigiano, il formaggio fresco, l'uovo e frullate con un mixer a immersione per ottenere un composto omogeneo. Imburrate 4 stampini a pareti lisce e versatevi il composto. Disponete gli stampini in una teglia con 2-3 dita d'acqua sul fondo. Infornate circa 30 minuti a 200°. Fate intiepidire, sformate, decorate con menta fresca, pepate a piacere e servite.

Cocottine di fichi e caprino

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 caprino semistagionato * 8 fichi neri * 2 cucchiai di miele * Granella di pistacchi * 1 ciuffo di menta * Olio extravergine d'oliva * Sale

Lavate i fichi e tagliateli ognuno in 4 spicchi, senza separarli alla base. Inseriteli in 4 cocottine unte d'olio. Tagliate il caprino a rondelle e dividetele nelle cocottine insieme a 2-3 foglie di menta a filetti. Aggiungete il miele a filo e la granella di pistacchi, condite con un filo d'olio e infornate circa 10 minuti a 200°. Sfornate, guarnite con menta fresca a filetti e servite.

Frittelle dolci al lime

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g di farina * 70 g di burro * 50 g di zucchero, più quello per decorare * 2 uova * 3 lime * 1 ciuffo di menta * 1 bustina di lievito in povere * 60 ml di rum * Olio di semi di arachidi * Sale

Lavate i lime, grattugiate la scorza e mescolatene 2/3 con 2-3 foglie di menta tritate e una cucchiaiata di zucchero. Setacciate in una ciotola la farina con il lievito e mescolatela con la scorza rimasta, lo zucchero e un pizzico di sale. Sgusciate al centro le uova e iniziate a mescolare unendo a filo il burro fuso e il rum. Lavorate con le mani fino a ottenere un impasto liscio, ricavate tante palline appiattite e tuffatele, poche per volta, in abbondante olio caldo. Dorate le frittelle su entrambi i lati, scolatele su carta da cucina, cospargete il mix di scorza, zucchero e menta e servite.

MENTA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
180 ml di sciroppo alla menta * 220 ml di panna fresca * 180 ml di latte * 80 g di zucchero * 1 cucchiaio di miele * 1 ciuffo di menta * Codette di cioccolato

Scaldate in un pentolino la panna con il latte, il miele e lo zucchero, arrivando al limite del bollore. Spegnete, trasferite in una terrina e fate raffreddare. Unite lo sciroppo di menta e amalgamate. Versate il composto nella gelatiera e azionatela fino a ottenere un gelato cremoso. Trasferitelo in una ciotola, coprite con pellicola e passate in freezer 6-7 ore prima di servire, decorando con menta fresca e codette di cioccolato.

Gelato al miele

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
5 minuti

Bowl di cous cous

Preparazione
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g di cous cous * 2 pomodori * 1 cetriolo * 1 cipollotto * 1 limone * 1 ciuffo di menta * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Versate il cous cous in una ciotola, aggiungete 300 ml di acqua bollente salata, un filo d'olio e mescolate. Coprite e fate riposare 10 minuti. Intanto, lavate i pomodori, tagliateli a metà, privateli di semi e acqua e tagliate la polpa a dadini. Pelate e tagliate a dadini anche il cetriolo, eliminando i semi. Mondate e tritate in modo grossolano il cipollotto. Sgranate il cous cous con una forchetta e unite le verdure. Irrorate con 3-4 cucchiai di olio e il succo del limone, aggiungete il prezzemolo tritato, la menta a filetti e mescolate. Regolate di sale e pepate. Fate riposare un'ora in frigo prima di servire.

Matcha frozen

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
5 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
8 g di tè matcha in polvere * 90 g di zucchero * 1 mazzetto di menta fresca * 1 lime * Ghiaccio tritato

Versate in una casseruola 800 ml d'acqua, unite lo zucchero e portate a bollore. Spegnete, fate intiepidire e sciogliete nello sciroppo il tè matcha, mescolando con una piccola frusta. Unite un rametto di menta, coprite, lasciate in infusione finché il tè è raffreddato e filtrate. Lavate il lime, grattugiate la scorza, spremete il succo e uniteli al tè. Passate in frigo 2-3 ore. Mescolate e servite in 4 gradi coppe, con abbondante ghiaccio tritato e foglie fresche di menta, accompagnando a piacere con spicchi di lime.

Zucchine all'agro

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g di zucchine * 2 spicchi d'aglio * 1 ciuffo di menta * 1 ciuffo di prezzemolo * Origano secco * Aceto bianco * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate le zucchine e tagliatele per il lungo a fettine non troppo sottili. Mettetele in un tegame coperte a filo d'acqua. Unite gli spicchi d'aglio spellati e schiacciati, un filo d'olio, sale e pepe. Coprite il tegame e cuocete le zucchine a fuoco dolce per circa 15 minuti, senza mescolare ma solo smuovendo il tegame e unendo poca acqua se occorre. Spruzzate con un giro di aceto, cospargete con un pizzico di origano, la menta e il prezzemolo tritati e rigirate delicatamente. Fate insaporire 2-3 minuti, spegnete e servite le zucchine a piacere tiepide o a temperatura ambiente.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 kg di fichi neri * 150 g di savoiardi * 250 g di mascarpone * 50 g di zucchero * 1 mazzetto di menta * 6 fogli di gelatina * Latte

Mettete la gelatina a bagno in acqua fredda. Lavate i fichi e tagliatene 8 a fettine. Pelate i fichi rimasti e frullateli con 2-3 foglie di menta. Scaldate una tazzina di frullato in un pentolino, scioglietevi la gelatina e riunite il composto al resto del frullato. Lavorate il mascarpone con lo zucchero, incorporate il frullato e amalgamate. Foderate di pellicola 4 stampini, disponete sul fondo metà dei savoiardi, bagnati in poco latte e rifilati a misura, e rivestite le pareti con le fettine di fichi, tenendone 4 da parte. Colmate con la crema e coprite con i savoiardi rimasti, inzuppati e rifilati, alcune foglie di menta e le fettine rimaste. Passate 6 ore in frigo prima di sformare e servire.

Bavaresi al mascarpone

Preparazione
30 minuti

Cous cous ortolano

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g di cous cous * 1 peperone rosso * 2 carote * 200 g di broccoli a cimette * 1 cipolla * 200 g di yogurt greco * 1 ciuffo di menta * 1 ciuffo di prezzemolo * Cumino in polvere * 1 melagrana * Olio extravergine d'oliva * Sale

Lavate, pulite e tagliate a pezzetti il peperone, le carote e i broccoli. Fate appassire in una padella la cipolla, spellata e tritata, con un filo d'olio e uno d'acqua. Unite le verdure, un pizzico di cumino, uno di sale e rosolate 10 minuti. Intanto, versate in una ciotola il cous cous con 200 ml di acqua salata e un filo d'olio, coprite e lasciate gonfiare. Mescolate lo yogurt con la menta tritata, olio e sale. Sgranate il cous cous e servitelo con la salsa, le verdure, i chicchi della melagrana e il prezzemolo.

PRUGNE e SUSINE

In ogni piatto sono da applausi

Filetto allo zenzero

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 1 ora e 10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 filetto di maiale * 4 susine gialle * 120 g di fagiolini * 400 g di patatine novelle * 1 spicchio d'aglio * 3 cm di zenzero fresco * 2 foglie di alloro * 100 ml di vino bianco * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate le patatine, tagliatele a metà, conditele in una teglia con olio, sale, pepe e infornate 20 minuti a 200°. Intanto, sciacquate i fagiolini e lessateli in acqua salata. Rosolate il filetto in una padella con un filo d'olio, l'aglio schiacciato e una foglia di alloro, dorandolo da tutti i lati. Salate e pepate, sfumate con il vino bianco e trasferite il filetto nella teglia con le patate (conservate la padella). Rimettete in forno per 15-20 minuti. Pelate e tritate grossolanamente lo zenzero. Lavate le susine, privatele dei noccioli e tagliatele a spicchi. Fate spumeggiare nella padella della carne una grossa noce di burro con lo zenzero e l'alloro rimasto. Unite le susine e fatele saltare 5-10 minuti. Sfornate il filetto e le patate e serviteli con i fagiolini, le susine e il loro sughetto allo zenzero.

Torta al formaggio

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
350 g di formaggio fresco spalmabile * 500 g di prugne nere * 70 g di zucchero * 1 cucchiaino di estratto di vaniglia * 1 uovo * 1 cucchiaio di brandy * Burro

Lavate le prugne, privatele dei noccioli e tagliatele a spicchi. Mescolatele in una terrina con il brandy, un cucchiaio di zucchero e fate riposare 1-2 ore. Impastate nel mixer il formaggio con l'uovo, lo zucchero rimasto, l'estratto di vaniglia e il succo che si sarà formato nella terrina delle prugne. Lavorate fino a ottenere una crema omogenea. Distribuite le prugne in uno stampo imburrato di circa 20 cm di diametro, versate la crema e livellate. Infornate 20-25 minuti a 180° finché il composto è rappreso ma risulta ancora morbido al tatto. Fate raffreddare prima di sformare il dolce.

PRUGNE E SUSINE

Dolcetti soffici

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
4 susine gialle * 100 g di farina * 100 g di burro, più quello per gli stampini * 2 uova * 100 g di zucchero semolato * ½ bustina di lievito in polvere * 4 cucchiai di zucchero a velo

Lavate le susine, privatele dei noccioli, tagliatele a pezzetti e cuocetele in un casseruola con lo zucchero a velo per circa 15 minuti, finché sono disfatte. Fate raffreddare. Sciogliete il burro in un pentolino, a fuoco basso, finché diventa brunito. Sbattete in una ciotola le uova con lo zucchero semolato. Aggiungete la farina, setacciata con il lievito, il burro fuso e amalgamate. Lasciate riposare 10 minuti. Distribuite la pastella in una dozzina di stampini ovali imburrati, senza riempirli troppo. Infornate per 7-8 minuti a 200°. Sfornate, fate raffreddare e sformate. Frullate le susine, passate la salsa al colino, spennellatela sui dolcetti e servite.

Clafoutis con mandorle

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
500 g di prugne rosse * 4 uova * 125 g di farina * 300 ml di latte * 120 g di zucchero a velo * 40 g di mandorle a lamelle * Burro * Sale

Lavate le prugne, privatele dei noccioli e tagliatele in quarti. Mettetele in una pirofila imburrata e cospargetele con 40 g di zucchero a velo. In una terrina, sbattete le uova con lo zucchero rimasto e un pizzico di sale. Unite la farina setacciata, stemperate con il latte, versate la pastella sulle prugne e infornate 40 minuti a 180°, cospargendo negli ultimi 10 minuti con le mandorle. Sfornate, fate intiepidire e servite il clafoutis direttamente dalla pirofila.

PRUGNE E SUSINE

Panna cotta con salsa al miele

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
750 g di susine Regina Claudia * 100 ml panna fresca * 200 ml latte * 45 g di zucchero * 4 g di gelatina in fogli * 100 g di miele * 2 cucchiai di vino bianco

Lavate le susine. Privatene 4 dei noccioli e tagliatele a spicchi. Mettete la gelatina a bagno in acqua fredda. Versate in un pentolino la panna con il latte e lo zucchero. Portate a bollore a fuoco dolce e spegnete. Togliete dal fuoco e sciogliete nel composto la gelatina strizzata. Versate il composto in 4 bicchierini, fate raffreddare, inserite le susine a spicchi e passate in frigo 6 ore. Lavate, snocciolate e tagliate a pezzetti le susine rimaste. Cuocetele in una padella con miele e vino finché sono disfatte. Fate intiepidire e frullate. Guarnite le panne cotte con la composta al miele e servite.

Composta alle mele e liquirizia

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
1 ora

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
350 g di susine gialle * 1 mela Renette * 180 g di zucchero * ½ cucchiaino di liquirizia in polvere * 1 limone

Lavate le susine e privatele dei noccioli, sbucciate la mela ed eliminate il torsolo, poi tagliate tutta la frutta a tocchetti. Metteteli in una casseruola con lo zucchero, la liquirizia, il succo del limone e mescolate. Fate riposare 2 ore. Portate sul fuoco dolcissimo e cuocete per circa un'ora a fuoco dolce, rigirando spesso. Dividete la composta in 6 coppette, fate raffreddare e servite, a piacere con gelato alla vaniglia.

Pollo in pirofila

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
8 fusi di pollo * 8 fette di pancetta * 10 prugne nere * 2 rametti di rosmarino * Vino bianco * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Avvolgete i fusi di pollo nelle fette di pancetta. Disponeteli in una pirofila unta d'olio insieme alle prugne lavate, private dei noccioli e divise a metà. Salate leggermente e pepate. Unite un rametto di rosmarino, un giro d'olio e infornate 40-45 minuti a 200°, girando i fusi di tanto in tanto e bagnandoli con poco vino. Sfornate e servite i fusi di pollo ben caldi, guarniti con ciuffetti del rosmarino rimasto.

Crostata d'estate

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 rotolo di pasta frolla pronta * 500 g di susine Mirabelle * 120 g di farina di mandorle * 200 ml di panna fresca * 2 uova * 60 g di zucchero di canna * Zucchero a velo

Foderate uno stampo da crostata con la frolla, lasciata sulla sua carta da forno. Bucherellate il fondo, copritelo con altra carta da forno, una manciata di legumi secchi e cuocete 10 minuti a 180°. Eliminate legumi e carta e rimettete in forno 5 minuti. Intanto, lavate le susine, tagliatele a metà e privatele dei noccioli. In una ciotola, sbattete le uova con la panna, la farina di mandorle e lo zucchero di canna. Versate la crema sulla base di frolla, distribuite le susine e rimettete 30 minuti in forno a 160°. Fate raffreddare, sformate e cospargete di zucchero a velo prima di servire.

PRUGNE E SUSINE

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
4 prugne rosse * 125 g di yogurt * 180 g di farina * 200 g di zucchero semolato * 50 ml di olio di semi di girasole * 1 uovo * 1 limone * ½ bustina di lievito in polvere * Zucchero a velo * Burro

Lavate le prugne, privatele dei noccioli e tagliatele a fettine. Setacciate la farina e il lievito in una ciotola e unite 180 g di zucchero semolato. In un'altra ciotola, mescolate 100 ml d'acqua con l'olio, lo yogurt e l'uovo sbattuto. Unite il composto al mix di farina e zucchero e amalgamate velocemente. Versate l'impasto in 6 stampini da muffin imburrati, inserite le fettine di prugne, cospargete la superficie con lo zucchero semolato rimasto e infornate circa 20 minuti a 180°. Lasciate raffreddare prima di sformare i dolcetti. Serviteli cosparsi di zucchero a velo.

Tortine allo yogurt

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

Spicchi infornati all'arancia

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
12 prugne rosse * 1 arancia * 1 mazzetto di maggiorana * 2 cucchiai di zucchero * 2 cucchiai di miele * Burro

Lavate le prugne, privatele dei noccioli e tagliatele a spicchi. Spremete l'arancia e mescolate il succo con lo zucchero. Disponete le prugne in una teglia imburrata, versate il succo d'arancia, irrorate con il miele, unite 2-3 rametti di maggiorana e mescolate. Infornate 15 minuti a 200°. Servite le prugne tiepide, guarnite con rametti di maggiorana fresca.

Direttore responsabile
UMBERTO BRINDANI

UFFICIO CENTRALE
Luca Angelucci (caporedattore)
Danilo Ascani (caposervizio)
Alessandra Gavazzi (caposervizio)
Francesco Vicario (caposervizio)

REDAZIONE
Sabrina Bonalumi
(caposervizio - coordinatrice Spettacolo),
Maria Elena Barnabi (caposervizio),
Francesco Gironi (caposervizio),
Roberta Spadotto (caposervizio),
Sara Recordati, Patrizia Vassallo

UFFICIO GRAFICO
Marcella Mihalich (art director)
Silvia Bennati (caposervizio)
Federica Berto
Roberto Lorenzini (caposervizio)
Valentina Mariani
Realizzazione grafica:
Emmegi Group srl

RICERCA ICONOGRAFICA
Nicoletta Caffi (responsabile)
Lucia Ciammaichella
Dario Vazzoler

SEGRETERIA
Roberta Tutone
(responsabile back office editoriale)
Tiziana Maccarini
(back office editoriale)
Emanuela Raffa
(amministrazione e borderò)

HEARST MAGAZINES ITALIA SPA
DEBI CHIRICHELLA (Presidente),
GIACOMO MOLETTO
(Amministratore Delegato
e Direttore Generale),
Thomas Allen Ghareeb (Consigliere),
Marcello Sorrentino (Consigliere)

PUBLISHING
Massimo Russo
(Chief Content Officer),
Michela Alpi
(Strategy Consultant
Cinema & Entertainment Specialist),
Cristina Moroni (Senior Product
Manager)

HEARST MAGAZINES
INTERNATIONAL
Debi Chirichella
(President, Hearst Magazines),
Kim St. Clair Bodden
(SVP/Editorial & Brand Director),
Chloe O'Brien (Deputy Brands Director)

HEARST EUROPE
Simon Horne
(Interim Ceo Hearst Uk,
President Hearst Europe)
Julien Litzelmann
(Finance Director, Hearst Uk),
Giacomo Moletto
(Chief Operating Officer, Hearst Europe)
Surinder Simmons
(Chief People Officer, Hearst Europe)

HEARST SOLUTIONS
ROBERT SHOENMAKER
(Managing Director)

Alberto Vecchione
(Sales Director Hearst Solutions)
Simone Silvestri
(Sales Director Business Unit Fashion)
Daniel Davide
(Client Partnerships Sales Director)
Alessandro Caracciolo
(Head Of Digital Sales)
Michele Di Bitonto
(Sales Director Hearst Live)
Alessandra Viganò
(Hearst Global Solutions Global Sales
Director - Foreign Clients)

Immagini © AGF Creative

GENTE IN CUCINA è una testata
Hearst Magazines Italia SpA

ALLEGATO REDAZIONALE A "GENTE" N. 33/2023
NON VENDIBILE SEPARATAMENTE

DIREZIONE, REDAZIONE, AMMINISTRAZIONE
© 2012 Hearst Magazines Italia SpA - via Roberto Bracco, 6 - 20159 Milano

DISTRIBUZIONE: Distributore per l'Italia e per l'Estero Press-di Distribuzione Stampa e
Multimedia S.r.l. - 20054 Segrate (MI)

Stampa: Rotolito S.p.A. Via Sondrio 3, Seggiano di Pioltello, 20096 - Milano, Italia